RECOVERY KERNEL

Catharsis na Serie y'Ukuvuka.

IMPUHWE.

Ubushakashatsi bw'ibinyabuzima, amayeri y'ubwoko bw'imikunsi, n'ubumenyi bwo gukura.

Mu cyumba cy'umukobwa, ibintu byinshi byahinduka. Umukobwa uyitegurira kuba inyenzi atanga amashyirahamwe y’amasaha ya mirongo itanu. Ibi bishobora gushimangira ko umukobwa ari we uzabyara, kandi ko azakomeza kugira ubuzima bwiza.

Umusemburo ufite ubwoba bw'inyamaswa, umubiri we ushanduka. Imyanya itanga ibyo kurya yikuba umubiri ukaba icyayi. Ibinyito byinshi bigenda. Gusa imirongo micye ya cellule ziba zitagize uwo zifitemo—imashini zo gukora—zongera kubaho. Izi mashini zigira uruhare mu kuvuga icyayi no gushyira hamwe ibice by'umubiri kugira ngo hagereho umwanda.

Ibyondo si umwanda wagiye gukura. Ni imyumbavu itandukanye yakozwe mu buryo bw'ibice byahiye. N'ubwo, ubwenge—ibyifuzo byakwirakwizwa mu buzima bwa mwanda—buhabwa amahoro n'uburyo bwo guhinyuka.

Catharsis — Izina na icyo rireba mu by'ukuri.

IGIHE CENTURION - Ukuruka ku rurimi rw'Igiriki, "κάθαρσις" - Kwitera. Kugabiza ibintu byari byatangiye kugorana.

Catharsis ifite amoko abiri y'amashusho aguruka ahagera ku busobanuro bumwe. Hippocrates yayifashishije mu by’ubuvuzi – kugira ngo itume ibintu bibi birimo mu mubiri bigende, bikakurwaho. Aristotle yayifashishije mu bijyanye n'ubugeni – kugira ngo abantu bagire imimerere y'ururirimbo na ubwoba, kandi uwo mimerere ukaba urushaho mu mvugo nziza. Ibyo bibiri byombi bihuriye: mu buryo bumwe nubundi, catharsis ni icyo gituma ibintu byari birimo, byarashyizwe, kandi bigendereze ku kuntu byakwemerwa kugenda, bigera ku gihe bigahinduka.

Umuntu uri mu byiringiro y’ibintu bituma yumva ubujiji. Iburiri ryo, urugwija, n'ubumara bwo gukora ibyaha. Kwirinda kutibagirana ni ukutazajya uburya. Ahubwo, ni uguhindura – guhinduza iryo buriri mu buryo bw’impamvu ituma umuntu yumva ubujiji. Ibyo byakozwe ntibishobora kuba iby'ukuri.

Ibiranga by'ibiganiro bya Giriki byatangiye mu gihe cya kera: ibyumba by’ibiranga, igikorwa gishoborwe na bose, uburyo bw'abantu bajyana, umwanzuro w'imigenzo utuma abantu bumva amemero yabo burundu nta ko bagira icyago. Ibihe byera biratanga uburyo butandukanye. Umutekani ukora ibyo yari afite ubushobozi bwo gukora – guhinduka, kwihanganira, kugaruka, no kuzamuka – bitanga umuntu wumva icyaba ari imbere ye uburyo bumvanyuma.

Iyo ushaka kugira ukwihangana, bisaba ibintu byinshi.

* **Uruvumbuko**
* **Umusanzu**
* **Imihwenu**
* **Ubushake**
* **Imibereho myiza**
* **Gusobanuka**
* **Gukura**
* **Kwiyubaha**
* **Ubuduhu**
* **Ubufasha**
* **Inshyize**
* **Impinduka**
* **Ubugabo**
* **Umutekano**
* **Ibyo kwirinda**
* **Ibimenyetso**
* **Imibazo**
* **Amakuru**
* **Gusobanurwa**
* **Gushakira**
* **Kugira ubumenyi**
* **Gutanga ibitekerezo**
* **Kwiyumviza**
* **Uburyo bwo gukora**
* **Ibyifashisha**
* **Ibintu by'ingenzi**
* **Imibare**
* **Amategeko**
* **Igitabo cy'ubuzima**
* **Inama**
* **Gusobanura**
* **Kugira ubumuntu**
* **Gushyigikira**
* **Uburyo bwo gukemura ibibazo**
* **Gutanga ubwoba**
* **Kwihangana**
* **Imibereho myiza**

* **Ibyo kwirinda**
* **Ibimenyetso**
* **Imibazo**
* **Amakuru**
* **Gusobanurwa**
* **Gushakira**
* **Kugira ubumenyi**
* **Gutanga ibitekerezo**
* **Kwiyumviza**
* **Uburyo bwo gukora**
* **Ibyifashisha**
* **Ibintu by'ingenzi**
* **Imibare**
* **Amategeko**
* **Igitabo cy'ubuzima**
* **Inama**
* **Gusobanura**
* **Kugira ubumuntu**
* **Gushyigikira**
* **Uburyo bwo gukemura ibibazo**
* **Gutanga ubwoba**
* **Kwihangana**
* **Imibereho myiza**
* **Ibyo kwirinda**
* **Ibimenyetso**
* **Imibazo**
* **Amakuru**
* **Gusobanurwa**
* **Gushakira**
* **Kugira ubumenyi**
* **Gutanga ibitekerezo**
* **Kwiyumviza**
* **Uburyo bwo gukora**
* **Ibyifashisha**
* **Ibintu by'ingenzi**
* **Imibare**
* **Amategeko**
* **Igitabo cy'ubuzima**
* **Inama**

* **Gusobanura**
* **Kugira ubumuntu**
* **Gushyigikira**
* **Uburyo bwo gukemura ibibazo**
* **Gutanga ubwoba**
* **Kwihangana**
* **Imibereho myiza**
* **Ibyo kwirinda**
* **Ibimenyetso**
* **Imibazo**
* **Amakuru**
* **Gusobanurwa**
* **Gushakira**
* **Kugira ubumenyi**
* **Gutanga ibitekerezo**
* **Kwiyumviza**
* **Uburyo bwo gukora**
* **Ibyifashisha**
* **Ibintu by'ingenzi**
* **Imibare**
* **Amategeko**
* **Igitabo cy'ubuzima**
* **Inama**
* **Gusobanura**
* **Kugira ubumuntu**
* **Gushyigikira**
* **Uburyo bwo gukemura ibibazo**
* **Gutanga ubwoba**
* **Kwihangana**
* **Imibereho myiza**
* **Ibyo kwirinda**
* **Ibimenyetso**
* **Imibazo**
* **Amakuru**
* **Gusobanurwa**
* **Gushakira**
* **Kugira ubumenyi**
* **Gutanga ibitekerezo**
* **Kwiyumviza**

* **Uburyo bwo gukora**
* **Ibyifashisha**
* **Ibintu by'ingenzi**
* **Imibare**
* **Amategeko**
* **Igitabo cy'ubuzima**
* **Inama**
* **Gusobanura**
* **Kugira ubumuntu**
* **Gushyigikira**
* **Uburyo bwo gukemura ibibazo**
* **Gutanga ubwoba**
* **Kwihangana**
* **Imibereho myiza**
* **Ibyo kwirinda**
* **Ibimenyetso**
* **Imibazo**
* **Amakuru**
* **Gusobanurwa**
* **Gushakira**
* **Kugira ubumenyi**
* **Gutanga ibitekerezo**
* **Kwiyumviza**
* **Uburyo bwo gukora**
* **Ibyifashisha**
* **Ibintu by'ingenzi**
* **Imibare**
* **Amategeko**
* **Igitabo cy'ubuzima**
* **Inama**
* **Gusobanura**
* **Kugira ubumuntu**
* **Gushyigikira**
* **Uburyo bwo gukemura ibibazo**
* **Gutanga ubwoba**
* **Kwihangana**
* **Imibereho myiza**
* **Ibyo kwirinda**
* **Ibimenyetso**

* **Imibazo**
* **Amakuru**
* **Gusobanurwa**
* **Gushakira**
* **Kugira ubumenyi**
* **Gutanga ibitekerezo**
* **Kwiyumviza**
* **Uburyo bwo gukora**
* **Ibyifashisha**
* **Ibintu by'ingenzi**
* **Imibare**
* **Amategeko**
* **Igitabo cy'ubuzima**
* **Inama**
* **Gusobanura**
* **Kugira ubumuntu**
* **Gushyigikira**
* **Uburyo bwo gukemura ibibazo**
* **Gutanga ubwoba**
* **Kwihangana**
* **Imibereho myiza**
* **Ibyo kwirinda**
* **Ibimenyetso**
* **Imibazo**
* **Amakuru**
* **Gusobanurwa**
* **Gushakira**
* **Kugira ubumenyi**
* **Gutanga ibitekerezo**
* **Kwiyumviza**
* **Uburyo bwo gukora**
* **Ibyifashisha**
* **Ibintu by'ingenzi**
* **Imibare**
* **Amategeko**
* **Igitabo cy'ubuzima**
* **Inama**
* **Gusobanura**
* **Kugira ubumuntu**

* **Gushyigikira**
* **Uburyo bwo gukemura ibibazo**
* **Gutanga ubwoba**
* **Kwihangana**
* **Imibereho myiza**
* **Ibyo kwirinda**
* **Ibimenyetso**
* **Imibazo**
* **Amakuru**
* **Gusobanurwa**
* **Gushakira**
* **Kugira ubumenyi**
* **Gutanga ibitekerezo**
* **Kwiyumviza**
* **Uburyo bwo gukora**
* **Ibyifashisha**
* **Ibintu by'ingenzi**
* **Imibare**
* **Amategeko**
* **Igitabo cy'ubuzima**
* **Inama**
* **Gusobanura**
* **Kugira ubumuntu**
* **Gushyigikira**
* **Uburyo bwo gukemura ibibazo**
* **Gutanga ubwoba**
* **Kwihangana**
* **Imibereho myiza**
* **Ibyo kwirinda**
* **Ibimenyetso**
* **Imibazo**
* **Amakuru**
* **Gusobanurwa**
* **Gushakira**
* **Kugira ubumenyi**
* **Gutanga ibitekerezo**
* **Kwiyumviza**
* **Uburyo bwo gukora**
* **Ibyifashisha**

* **Ibintu by'ingenzi**
* **Imibare**
* **Amategeko**
* **Igitabo cy'ubuzima**
* **Inama**
* **Gusobanura**
* **Kugira ubumuntu**
* **Gushyigikira**
* **Uburyo bwo gukemura ibibazo**
* **Gutanga ubwoba**
* **Kwihangana**
* **Imibereho myiza**
* **Ibyo kwirinda**
* **Ibimenyetso**
* **Imibazo**
* **Amakuru**
* **Gusobanurwa**
* **Gushakira**
* **Kugira ubumenyi**
* **Gutanga ibitekerezo**
* **Kwiyumviza**
* **Uburyo bwo gukora**
* **Ibyifashisha**
* **Ibintu by'ingenzi**
* **Imibare**
* **Amategeko**
* **Igitabo cy'ubuzima**
* **Inama**
* **Gusobanura**
* **Kugira ubumuntu**
* **Gushyigikira**
* **Uburyo bwo gukemura ibibazo**
* **Gutanga ubwoba**
* **Kwihangana**
* **Imibereho myiza**
* **Ibyo kwirinda**
* **Ibimenyetso**
* **Imibazo**
* **Amakuru**

* Gusobanurwa
* Gushakira
* Kugira ubumenyi
* Gutanga ibitekerezo
* Kwiyumviza
* Uburyo bwo gukora
* Ibyifashisha
* Ibintu by'ingenzi
* Imibare
* Amategeko
* Igitabo cy'ubuzima
* Inama
* Gusobanura
* Kugira ubumuntu
* Gushyigikira
* Uburyo bwo gukemura ibibazo
* Gutanga ubwoba
* Kwihangana
* Imibereho myiza
* Ibyo

Element	Mu mahanga.	Mu kwiyubuka.
Igitabo.	Ibiranga. Urubyaro rwa samoni. Umusozo w'hasahura aho ikirunguru cyumva. Ibyuma umwirukizi yifashisha.	Igihe cy'imberezo ryiza. Umushinga wo guhuza umunsi ku munsi. Ibi bihuzi by'amajyamo - bifite ubwinshi bwo kwakira ibigeragezo n'ubwoba, ntibigendereho.
Icyangombwa.	Ibihe by’ubusimburuko ntibigaragaza icyifuzo cyo guhinduka. Umushinga w'ubuzima bw'umwanda ntiyabazwa niba guhinduka ari byiza. Ibyiciro biratangira igihe ibyangombwa byujuje.	Ubwumvikanye bwo guhagarika ibimenyanyo - kugira ngo umuntu abyumve neza, akanabyihanganira, atagende agereranya n'ibyo abandi bifuza, kandi atanatembereze ashaka icyangiza. Ubu bwumvikane bushobora gusa no guhabwa nawe ubwawe.
Ubuhamagarane.	Umuntu ushobora kubona ikirabo cy'umutwe ugiye	Ubwoko bw'umuntu bushobora kwirebera uko imimerere

	kuvuka neza—atabishyira mu byo yavuze, atakibishushanya, ahubwo abisubira uko ari byo. Umuyobozi ntacyo akorera. Umuyobozi aba hafi kandi abivuga neza.	y'imikundiro irekurwa, nta ko ibyibagirwa cyangwa byangirizwa na byo. Iyo umuntu wifite ubwenge agiye gukorera meditation, ari we uwo ushobora kureba. Uwo muntu ni we uyavuga ati: "Ibi ni ukumira, kandi kukumira ni iby'umutuzo mu buryo."
Integasyon.	Icyipiripiri kitagira gahinda cyibuka iby'umwanda. Ibirungo bya samoni bitabaho mu gihe byageze aho bigomba kwitera amashyuza, byatangiye urugendo rwabyo—kwangizwa ni icyiciro gikuru.	Ubwumvikane bukurikiye umusaruro. Ibi bihererezo bigerageza iki? Imyirondoro y'ibindi bintu (archetypes) zivugwa hasi ni ibikoresho byo gushyira hamwe - zigirize ubu buryo inyandiko ikomeye cyane kuruta amateka y'umuntu.

Icyiciro cya 2 — Ibihe by'umukobwa: Ubuzima bw'ubugabo.

THE CENTURION — Icyondo cyari mu mbuga y'izabukuru. Amagarasi yo gushika ku byo gutera imbere yari ahantu hose.

Ibyo ubu buvuzi bimenya ku by'ubugorobyo bw'inzindi nshya (holometabolous metamorphosis) ni ibintu bisanzwe kandi biraramba cyane kuruta urwibutso rwagiyeho.

Ubwo ikinyabuzi gitakara kandi metamorphosis itangira, umwihogo utangiza procese y'ibintu byose yangombwa ko ivugwa nk'ubutendekere bw'imitima. Imyanya myiza yo mu mubiri iguruka mu buryo bwinshi. Amagufi, imyanda, akanini ka benshi - byose birimburwa bigatwikirwa mu kintu ababyazimyumbogo bavuga ko "urupfu rw'umubiri," umuti w'intundu ushoborera ufatanyije n'ibindi bimenyetso bitagatifishijwe.

Ibyo bitagira uko birungana: imyenge y'imideri. Izi ni amasoko y'igice cy'amaseli atandukanye, aheruka mu mbuga z'izabato kuva kera - ari mu marembo, ashyirwaho umuti, ategerezwa. Ari "blueprint". Byagize ubuhehereko bwose bwo kuba izabato, ntibigeze byubahirizwa. Umubiri w'izamato ufata ibintu byose nk'iby'ubwa, kandi bigatsembwa cyane ko bitazana imyenge y'imideri.

Mu bipimo by'ubuzima, amashelasi y'imajina atangira gukora. Zishyira hamwe ibintu byahiye bigeze mu mwokozo. Zigenda zigera ku masozi, amaso mebiri, imyenge itandukanye y'ishema, no kwirinda. Icyabururu cyubamo kigizwe n'ibintu caterpillar yahiye.

Ibyo bimenyeshwa n'ubumenyi bw'ubuzima.	Ntamenye.
Diski z'ubuzima bw'inyamaswa zari ziri mu mbuga kuva kera. Zataje kugera mu gihe cyo guhinduka. Zayoboraga imbuga y'umugogoro, zitagutse, zigihangana no gushyira ahagaragara igihe ibimenyetso byazigera bigera.	Ubwese umuntu ushobora kuba ari we wari muri wowe kuva kera. Ataremwe n'ubuzima bwo gukoresha ibiyobyobye, kandi atarimwe na byo. Ariho, agumijwe. Ibihumbi bituma uwo muntu asohoka - ubwihanganire bw'ibintu birangira, no kuba hari ibindi bishobora guhinduka - ni ibyo gutaha.
Uburemerezi bushobora kwihanganira guhangana n'ibintu by’umubiri. Ibyamamaro ku mbuga z'izabato zagaragaje ko izo mbuga ziguma zifite ibimenyetso by'imyitwarire zayigize umwanda, kandi uwo mwimerere w'ubumenyi washyizweho n'iyandukiraguro. Ibyo umwanda yagiye	Ubumenyi n'ubumenyi byakusanyijwe mu buzima bwose, mbere na nyuma y'ubukana, ndetse no mu gihe cyo gukura, ntibihirwa. Bibanje kuba umuti ushingiyeho ubwiyanduye. Umuntu uri mu rwego rwo guhuza imbwiza n'ibyiza atangira ku by’ingenzi—atangira ahitamo aho yari amaze kugera, kandi aho afite

akora ntibyataye. Byakomeje.	ibyose byakubije akabarenga. Ubumenyi bwihuriweho ntibuhirwa n'ikintu cyo gukora.
Icyuma cy'imbuga ntikigwa ku buryo bw'izindi nshya. Umwanda usohotse mbere y'igihe cyo gukomera udafata neza—uburyo umwanda agira uburyo bwo kurokoka buhoraho bufasha guhuza imibavu, kandi iyo mibavu ituma umwanda ashobora kugenda.	Ibihumbi byo gukira bidatanga umuti cyangwa igisubizo, ahubwo bigateza imbere ubushake bwo guhinduka. Iyo mvura ntikwiye kuba ikibazo gikemura, ahubwo ni umwanzuro.

ISEKI CYATANDUKANJIYE - IBIZINA BY'IMIZINGA.

Imiyoboro cumi y'ubugambanyi.

Umukunyu ku bice biri imbere by'umwana.

I. Icyiposa c'ibiti – Danaus plexippus

Umukobwa ajya ahantu hagati ya mile 2,000 na 3,000 uvuye mu Buhinde yerekeza mu mirima itoranyijwe yo mu Burasirazuba bwo muri Mexique – mirima y'ibivu bya oyamel umwoko we w'ababyeyi yari ataye imyaka ine ishize, kandi aho adashobora kugira icyo yumva. Ibi bimenyetso by’umuryango bifatwa mu buryo bw'ubwonka bw'umukobwa, ntibigendere ku butumwa bw'ubukwe.

Umukobwa wa cyunyu urya ibintu byinshi bifitanye ishusho: umwanya w'izuba (usobanurwa no gukurikira igihe cy'umunsi n'igiciro gikuru cy'umwimerere), ikimenyetso cya magnete ku isi, ndetse n'ibimenyetso by'imiringoti y'ubwoko bwo mu kiranga kirenga ibyo amaso y'abantu bashobora kubona. Igihe iyi sisitemu ziba zitandukanye, umukobwa wa cyunyu uyirangura akoresha kandi akomeza urugendo rwe.

Iyo umuntu yanduye, ibintu byakoresha "Monarch" birashobora gukorera: *** Kugabana amagarama ya dawa.** *** Gufasha mu kuvura indwara z’umutwe.** *** Kugumaho igihe kirekire kugira ngo umuntu abeho neza.** *** Kubaha umuntu amahirwe yo guhunga ibintu bibi byo mu buzima.** **Niba ushobora, dushobore gukoresha "Monarch" kugira ngo:** *** Ubeho neza.** *** Wirinde indwara.** *** Ugire ubuzima bwiza.** **Ibi bintu byose birashoboka kubera ko**	**Iyo Monarch yigisha.**

"Monarch" ifite imbaraga zikomeye.	
Ijyenda ahantu ataragiye – aho agiye ari uko afite urwibutso rurimo, ntaho mu butumwa bwe. Yifashisha ibikorwareme by’ubugeni zimwe na zimwe bigatangira ku mugongo. Urwo rugendo ruzamara igihe kirenga ubuzima bw'umwami umwe - kandi rukorwa mu myaka itandukanye.	Ishusho y'ubuzima bushoboka ntigushobora kugaragazwa buri gihe mu buryo butunguranye hagati y'ibintu by’umutekano w’umuntu. Ariko, ibintu bimwe mu ishyirahamwe bimenya aho umuntu agiye. Idisiki z'ubuzima zagombaga gushinga ibintu mbere yuko ikinyabura cyumvikana. Imyirondoro itandukanye zo guhuza umuntu n’ahantu afite: urugero rw'ibindi bituma umuntu agira ubuzima bwiza (urundi rwego rwo gushakira ibisubizo), imikorere y'umunsi ku munsi (igikomo cy'imihango), no guhuza ibitekerezo by’umuntu (uburyo bwo kwiyumvisha). Igihe izi nyangamurage ziba zitandukanye: mugomba kuzishira hamwe kandi ugume ugitera imbere.

II. Inyenzi y'ibara – Urwego rwa Odonata.

Umukobwa agira umwaka umwe kugeza imyaka itanu - rimwe na rimwe kugeza ku myaka mirongo itatu mu bamwe mu bwoko bwo - nk'umwana (nymph) mu mavombo ari hasi y'uruzito. Uyu mwana ni ikimenyabantu cyuzuye kandi cyagutse mu buryo bwo gukora neza: umugogoro, ufite amabere, n'ubushoborero bwo kugenda bwihuta. Igihe cyo guhinduka (metamorphosis) kigeze, yijira ku butaka bwo mu kiraro, agasohoka hasi y'amazi kwa mbere, kandi akora amarushanwa ngo amasozi ye ahumane. Nyuma yo guteka, ashyiraho ubuzima bw'ibyo dukunda bugereranyije ukuboko, aho ashobora kugenda inyuma, gukomera mu kiraro kimwe, no kugenda ibirenge mirongo itatu ku isaha.

Iyi ngeso y'ibindi bitanga umucyo.	Ibiranga by'umukobwa.
Iyi ngabi yitanga imyaka myinshi mu buryo buhoraho kandi butuma ifata neza ahantu ituye. Igihe cy'umwihira kwinjira mu mazi ni icy’ubugingo, si uko byagenda. Umwihira ushobora kugera ku mwimerere y’ibindi binyoni gusa nyuma yo guhagararaho iminsi myinshi.	Igihe cyo guhuza ibintu byose, gushakira amafaranga, kwongera ubwenge, no kugira umushinga wo kuba buri munsi – ni igihe gikubiyeho imbaraga zo gutwara. Umuntu ushatse ko ubuvumbuzi buhagaze neza ariko butabikora vuba, aba nk'umwana w'inkoko uririmba ku bushye mbere yuko ibice bye biguze. Igihe cyo kuba umwana w'inkoko si icyaha.

	Ni ingenzi.

III. Ibirunga — Oncorhynchus / Salmo

Ibirunga bya salmon bitabwa mu mugezi mwiza, bijya mu kirunga, bigakura, hanyuma bisubira – bigendereza bifashijwe n'umushinga w'ibimenyiste byayo byakozwe mu bwihangane bwo gukora ibintu, kandi bigenda hejuru y'amazi, bigwiza amagaruka, bigaragara ibishoboye kugira. Izindi ziba zimaze gutanga ibirungo n'izindi zigira izuba. Imibiri ya salmon itagatifu yo mu kirunga cya Pasifiki ifasha ibiti bifite imizi hafi y'amazi. Ibirungo bya nitrogen bivanyuma ku birunga bya salmon, biva mu mazi, bigaragazwa mu myinota y'ibiti bifite ubuguzi butarengeje meter zisaga mirongo. Ubuvukire bw'ibirunga bya salmon ni uko ibiranga byo mu gisagara kozahesha ibirungo ibyatsi byayo, kandi izi birunga bizajya ziguruka muri iyo ngoro.

Ntacyo.	Icyo uruswa rurebura.
Igituriro gisubira iwe kugihunda, ntikigende gutangira ukundi ahubwo ngo gikomereze urugendo. Gushyikiriza ibintu by'inyamuneza - imbuto zagiye kwiyongera - aho yagitangiye. Ubuvukire ku ntebezo atari ikibazo, ahubwo ni uburyo bwo guhindura.	Izo ntambwe zishyirwaho mu byo kwiyubaha si icyorezo. Gutahira ku mico y’ibanze – ku kibazo, umuryango, n'ibintu by'ingenzi byariho kera – ni uko umuntu afite ibyiza byatanzwe na "bahingamoyo". Nuko rero, igice cy'umwana w'inyamaswa (salmon) gishobora kubaho mu mirima imyaka myinshi. Ibyo bituma umuntu amenya ko uwo mwana w'inyamaswa yariho, birushaho kuba ari ibimenyetso by’ibintu bifatwa nk'amagarasi, bigaragazwa mu bisigaye by'ibiti byubatswe hejuru y'umugezi aho umwana w'inyamaswa yapfuye.

IV. Inyenzi y’amapima - Magicicada - inyenzi y’amapima itangira kuva rimwe na rimwe.

Inyenzi y'umwaka irenga imyaka 13 cyangwa 17 – zombi ari ibinumbero by'ibanze. Ibi binumbero by'imyaka ntibiba akabyimbuzi: nta wundi mbuga-byera usohoka buri mwaka wa 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, cyangwa 12 ushobora kwitabwaho cyangwa gushingira ku isaha y'imyaka 13 cyangwa 17. Inyenzi y'umwaka yagize icyo iteza imbuga-byera mu buryo bwa mategeko. Iyo isohotse, miliyoni zirenga zivuka hamwe – kandi zigwira imbuga-byera zishoboraga gutwara inyenzi kuko ziba nyinshi cyane. Inyenzi ikuru ishobora kubaho amezi 4–6. Nyuma yo guhemba, amavanga ashyirwa, abana b'inyenzi bajya mu butaka, kandi amasaha ya 17-year yongera gutangira.

Ntabwo nzi.	Icyo inkirwamata igize.
Igirahuka cyera neza igihe kure, hagira icyo gukemura. Igihe cy'ubusokozi ni ubwunganizi bunini, bishyirwa mu byiciro kandi bigenewe inshuro eshuri. Kwigarura ntikongerwa. Indirimbo igezeho, igaragara neza.	Igihe cyo guhuza imirimo nyuma yo gukira – igihe kitagaragazwa ku isi y’hanze, imyaka myinshi yo kubakira nta byaro bisanzwe – si icyangamane. Ni umwanya wo kwitegura nk'inyubako ishingiye ku nshinga za manda. Igihe cyo kugaruka kizatangwa n'amagambo y'umuntu, ntibyo bitewe no bitekerezo by’abandi. Ubwoko bw'inkika bugira umuti rukomeza, kandi uru ruzwi kure.

V. Umukobwa w'inyoni (Hermit Crab) — Superfamiliyaguroidea.

Umukobwa w'inyoni agomba gushakisha, kwemeza, no gutura mu byondo by’abandi banyoni – kandi akabihindura uko yagira imyuka, kuko ikibondo cyari gitumye umwaka ushize kitazatumya uyu mwaka. Igihe haboneka ikibondo gishya, amakobwa y'inyoni atanga urutonde rw’abagomba gutura mu kibondo, bigaragazwa n'ubusoro bwabo. Igihe umukobwa w'inyoni agiye gutura mu kibondo kishya, ikibondo cyari gitumye akora imyuka gihindurirwa undi mukobwa w'inyoni, bituma hari ibindi byanya bishyashya bigenda bihindurirwa abandi bagera aho. Ikibondo kimwe gishya kigira ingaruka ku bindi byanya byose mu bworo. Igihe umukobwa w'inyoni agiye guhindura ikibondo, aba ari mu mimerere y’ubangavu: adafite icyo amera, afite ibice bitumye, kandi abonekwa neza.

Iyo umwirukizi yubatse urugo rwayo, ishobora gukora ibintu bitandukanye. *** Ishobora guhindura igipapuro cyayo.** *** Ishobora kwiyubaka mu ishyanga ry'umuyaga.** *** Ishobora kugira umugore.** *** Ishobora kubyara.** *** Ishobora kurya ibintu bitandukanye, birimo amababi, imyanda, n'ibindi binyabiziga byo mu bwoko bwa "Recovery Kernel".** *** Ishobora kwiruka.** **Umwirukizi ashobora kandi gukora izindi ntangaro zidakoreshwa cyane, nkuko ari uguha, guhagarara, no kuririmba.**	**Iyo umugogoro uturuka mu kiyaga ushishikaje, yagira icyo abwiza.**
Nshaka igisigara gitakwira cyera. Yemera ububasha bw'iterambere. Muri iyi gahunda y'ibintu byahinduka, iterambere ry'umwe rigabanyuma ritanga umuhanda ku bandi.	Ibyiciro by'ubuzima byatume impamvu yo gukora ibiyobyobye – cyangwa byatangiye kugira icyo bitanga – ni nk'ikimenyetso. Icyo kimenyetso, ashoboraga kuba gifite akamaro mu gihe runaka. Igihe umuntu aguhindura icyo kimenyetso, aba ari mu mwanya wo guhagararwa: hagati y'ubuzima bw'akera n'ubwa nyuma, ubusa kandi ufotowe. Nuko na none, icyo kimenyetso kitazongera kubaho. Ahaheza abantu bo bashobora kubikenera, kandi bakagira ibyo bashaka byaba ari byo wari ushoboye gukoresha.

VI. Ibiribagazwa bya Lotus — Nelumbo nucifera.

Ibiribati biva mu mavombo aturuka ku butaka budatemberamo amamazi bifitemo ibinyabuzima byinshi. Iri bushuti riragaragaza hasi y'amaso, kandi ritaziguye. Umusozi w'iri bushuti ufite ububere bwiza cyane: imyirondoro itukura y'ibice bimebwe bigereranyije bituma amamazi atatwara ibintu byose, ahagaragara nk'amafinyi maze agasanduka ayagera. Ibyo by’umusozi byagiye bikorwa mu bahanuzi bifite ubushobozi bwo gukora neza kandi bigatangira uko byagenda. Iri bushuti ritakwihindura ritazongera kugereraho kuko ububere bwacyo ntubugore, ahubwo ni ibintu by’ingenzi. Uturima tw'ibinyabuzima dutuma rirakura ntabwo tugeraho ku busobozi bwawe. Ibiharire bya lotus bifite imyaka 1300 byabonetse mu kigo gishushanyije, byagombaga kugera aho biravuka. imyaka.

Iyi lotus ifite icyo ikora.	Ibinyifuzo by'ibiyoga bya Lotus.
Yagira imbuto mu mavombo meza cyane. Itanga umukundwa kuko uburi bure buri mu buryo bw'ubuzima bwayo. Iterera amashyatsi kandi aho byaba bigoye kubiterera.	Ubwiza ntibuvuka mu mavumbi, ahubwo buturuka ku mavumbi. Ibihe by'umuntu ushaka gukira, aho umuntu yagaragaye cyane, ni ibyo bituma umuntu agira ubwenge bwinshi n’imbaraga zo guhinduka. Ubwiza bwariho, ntibwahindutse. Byahishwe mu myaka 1300, mu bihe byasanzwe bidatanga amahirwe yo kubugera.

VII. Umwanda — Corvus brachyrhynchos — Umwanda w'Amerika.

Umwanda utanga kandi akora ibikoresho. Akwirakwizwa ibiribwa kandi abishyushya amaze amezi agera ku minyaka, akoresheje ubwenge bwo kumenesha aho byashyizwe. Agakinira — umwanda w'umwana bamubonye akimara gutwara inshuti z’amazi zikubita ku mabati y'amagereza, kandi atari kugura ibiribwa. Imyanda yamenya abantu benshi mu myaka myinshi, amenyesha abo yabayeho umwanda, kandi abigisha n'abana be uko bakwiye kwitwara. Bakora ibikorwa by’umunsi w’izitabizo, nkuko abanyabyo bavuga — imyanda ibarirwa mu byihumbi yaguruka hafi y'umwanda umwe utaye, ikomera, kandi igaragaza amakuru y'inkota ku gihe cyo. Imyanda iture yishimirijwe n'abantu bamanura imyanda, bamaze kumenyesha ko bashyira ibintu bitari byiza - amabuta, amafiriti, na zimwe mu mbeho z'ibyuma - aho bakwirakwizwa. ntagikoreshaga umwanda, ariko yashyizweho kugira ngo hagereho ibindi.

Iyo umwirongo urya.	Iyo umwirori abwira.
Yitondeza. Yegura. Agira ibyago kandi ahugiyeho. Atanga ibintu atangaje. Abana mu buzima busanzwe bw'umwihariko, aho abantu bamenyekanye neza, kandi aho hari uburyo bwo guhuza imibereho. Ntacyo yimariye kumenya byinshi.	Umwanda urushaho, akagira imimerere y'imyaka myinshi— kandi ayigisha abana be. Ibi bishobora kubangamira igihe umwanda yumva ko uri intibugabo. Ariko, ni ibindi bizima niba umwanda yumva ko ufite ububasha bw'umuteguro. Igisohoro cy'umwanda ni uburyo bwo guhuza amakuru. Gusenyuka kw'abantu benshi ku buryo bumwe buri numuntu bitanga ibimenyetso byo gukoresha mu buvugizi bw'umuryango. Uburare bugurishwa hamwe bugera ku bumenyi. N'ibintu umwanda ashyira ahagaragara si ubufasha. Ni ukubishyira hamwe— ubuzima bushoborwa n'ikimenyimbuga cy'ikirinaniro, kuko umuntu ufite ibisanzu byo gukora kandi afite ibyo atanga.

VIII. Umweru — Canis lupus.

Umwigeme uri mu bwoko n'umwigeme utwimwe bafite imikorere itandukanye cyane kugeza aho bashobora kuvumburwa nk'ibinyamajwi bitandukanye. Umwigeme utwimwe afite igipimo gihanitse cyane cya cortisol, amakorari y'akazi yarenganyijwe, ubuzima bwo mu muryango butuma, ubushobozi bwo guhunga buheruka, n'ibindi. Umwigeme uri mu bwoko akina, afite uburyo bwimbitse kandi

bukomeye bwo gukorana, uhinga hamwe mu buryo umwigeme utwimwe atabasha, kandi ashishikajwe no gutanga agatangaza ku bapfuye. Ibyamamare by'umwigeme ufite ububasha bukabije ni uko bivumbuwe mu myigishirize y'ibinyamajwi bifashijwe: umuryango nyakuri urimo uburyo bwo gukorana, ubushobozi bw'ibanze butandukanye, kandi bufite imikoranire myiza. 'Umwigeme ufite ububasha' ni nk'umugabo n'umugore bagize umuryango - ababyeyi - kandi uburyo bwo gushinga ibyariro ni Umuryango.

Ntabwo nzi.	**Iyo umusenyuzi agiye gukora akazi ke, afite inyandiko zikurikiriye:** *** Kugira ngo abeho, umusenyuzi arushaho kugira ubwenge.** *** Umusenyuzi abasha guhagarara mu mwihano w'umugore we.** *** Umusenyuzi ashobora kwitwara nk'umuntu ufite ishyaka.** *** Umusenyuzi afite ubumwe n'abandi basenyuzi.** *** Umusenyuzi yishimira akazi ke.** **Ibi byose ni ibintu umusenyuzi agomba kuba afite kugira ngo abeho kandi akore akazi ke neza.**
Umwiragi uri mu bwoko bwe atandukanye cyane n'uwari wenyine. Ibyo umwiragi ukorera hamwe n'abandi ntibimufasha gusa, ahubwo bigaragaza uburyo butandukanye umwiragi aba.	Umwanda w’umwe ni ubushake bwo gukora ibintu mu buryo bwihariye, kandi ari uguhamagira. Si uko umwandazi aba mu buzima busanzwe, kandi si uburyo butuma yumva ko yaba impano ye nyabona. Umuntu uri mu kwiyizibiza – by’umwihariko ubwo afite ikibazo cy'intyambire, kandi kenshi no mu gihe cy'imvutsi ya mbere – aba nk'uwandazi w'umwe. Igihe umwandazi aba mu bwama, si icyo gishobora kuvuga ko ari uburyo bwo gufasha. Ahubwo, ni ibintu by’ingenzi bituma umwandazi yaba impano ye nyabona. Kwibonera inshuti nziza kandi bigeze ku gihe si ikintu cy'ibanze mu buzima. Ni icyiciro gitanga amahirwe yo gufasha umuntu kugira ubuzima bwimbitse.

IX. Ibirungo - Umuryango wa Basidiomycota n'ibindi.

Ibirurimvu biragaragara ko bifite ibiranga by'ibiti bisanzwe. Hasimbuye, umwijima - urwego rwa filamente z'ubuki z'umwirondoro - ruhuza imyobo y'ibiti by’ibindi bituriye mu kuntu abashakaguzi b'ibitunguru bavuga "urwego rw'ibiti." Muri urwo rugero, ibiti bihindura carbon, nitrogeni, amazi, n'ibyimenyesha. Igititiri gishoborwa n'inyoni, gitanga ibisobanuro bituma ibiti byo hagati bigera ku bintu bifasha kugira ngo birinde inyoni mbere yuko zinjire. Igiti kinini kitagikora photosynthesis cyane, gibona carbon mu mawe ya ibiti make. Igititiri gikomeye gitaye, gishobora guhindura umwanya munini w'intunguro ku bindi bituriye. Umwijima urushaho... ubushobozi ku biribwa by'igiti bigomba gufatirwa ibindi bigize igiti, aho gutangira ku bushoborero bwo gukora ibintu butuma igiti ribura imbaraga.

Iyi myconium ifite inyishu zikurikira: *** Kugaburuka no kwiyongera.** *** Kwivanga mu bahanuka.** *** Guteka ibintu by'umwimerere.** *** Gukora imiti.** *** Kugura ibindi binyomvugo.**	**Iyo mycelium igize ibintu by'ubwenge.**
Ivuga ibintu bitagaragara bigabanya ibintu by'umwihariko. Iyongera imirimo ku bice bifite ubukene. Ituma amabarika ahirimwa mu ishyirahamwe mbere y'uko umushinga ushira. Yerekana ko uko buri mutungo ugaragara nk'aho urimo, hariho ibindi byo bigihemuje.	Umuntu uri mu byiciro by'ibanze byo guhuza imiryango kandi ubona ko yubahiranye, atarahinyutse koko. Mycelium ni umwiharuro usigaye utagaragazwa w'ubucukumbuzi bw'abantu: ibitekerezo byimbitse by’abagize umuryango, kwigarurira ubumenyi ku byakozwe kugirango bitunganye, no gushyira imbaraga z'umuryango mu ngingo ziba zitishoboye. Umuntu utanga ubufasha kubandi bari mu byiciro by'ibanzi cyane ntacyo atanga. Ariko kandi, aba ari mycelium. Ibyo yigisha abandi ni ubwenge afite kuva kera.

X. Umwungere wa Sandhill — Antigone canadensis.

Ibiribizi bya Sandhill bijya ahantu hatandukayo mu muryango w'ibiribizi, bigenda biherererekanywa hagati y'amashyanga ya mabiko ibiribizi bisaga igihumbi. Bica amaboko y’ibiribizi bifite umwiharuro wa "V". Ibyo birimo: buri iribizi rigenda rihagurukana n'irindi, rihererereye mu buryo butuma ribona ingufu zo gufata umuyaga uvuye ku mwinjira y'amaboko y'iribizi ryimbitse imbere, kandi ryo bituma ribona ingufu zihagije kugira ngo rigendere neza, bigatuma igihe cyo kujya ahantu hatandukayo kiba ari iby'ingenzi. Ibiribizi byimbitse imbere birushaho guhagarara, hanyuma irindi rihinduka. Gutekereza ko iribizi rimwe gusa ryagera ku mugabane wacyo ni ikintu kitakozwe; ahubwo, bigenda biherererekanywa. uburubimwe.

Iyo inkome y'umuturuvu (Sandhill Crane) itanga ibintu bitandukanye.	**Iyi nyoni yitwa Umwirongo (Sandhill Crane) igera iki?** *** Uburyo bwo gukora imirimo.** *** Gushyira hamwe no gufatanya.** *** Kwihangana no kwitega ibintu.** *** Gusobanura neza.** *** Kugira icyizere.**
Igiruka mu buryo bw'ubuyobozi bugenda guhinduka. Itanga ubushake ku bafite ibibazo, kandi naryo rwigishijwe na bo. Ubuyobozi bugenda guhinduka kuko buhagazeho, ntibusabwe ko umuntu umwe abanza kuba uyobora buri kanya. Iri rushanwa rigera ku cyiciro ritarenze umwanya umuntu umwe gushyira hamwe.	Urwego rwo guhuza abantu mu rugendo rw'ubuzima (recovery journey) ni nk'umwanda. Ahandi, umuntu ashobora kwakira ubufasha bw'ibitekerezo by'abandi. Ahandi kandi, umuntu ashobora kugira uruhare – atanga ibisobanuro byihariye ku buryo ibindi bintu bigomba gukorwa n'abagera aho bashize. Umwanda uri mu mwanya uhagaragara si we umwanda ufite isura nyabona. Ni umwanda ufite ubushobozi bukenewe muri uwo mwanya. Umuntu wagiye agira ibyo umundi ari gutangira, ni we ushobora kuba umwanda ukwiye mu gihe cyo. Si ubufasha bw'umunyarukundo. Si ishyirahamwe. Ahubwo, ni ubushobozi bwo guhuza abantu.

Icyiciro cya 4 — Ibyiciro by'Ubuvugizi bw'Ubuzima.

IGIHE CENTURION - Ingiriro zo mu Bihanga by'Ubuhanga zifite ingaruka. Zigaragazwa, si iby’ivanzemo.

Gutanga igihe mu ma environment y'ubwami bw'ikirezi birenga cortisol, byatuma umwanya w'ubwonka (default mode network) wagira amakuru make, hanyuma bikongera ubushake bwo kwitondera, bingabunga BDNF, kandi bigatanga ibyiyumvo byiza byahorana n'uwagikoze. Ibi ni impinduka zigaragara mu myemerere y'ubwonka, bidatanga umuti w'ibintu byiza gusa.

Igihe.	Iyi dosage yabaheza iki?	Ibyo gukora.	Ibuhamagarano.
10-20 minute.	Ibyo birimo: cortisol bitangira kugabanuka. Ubugwari bwo mu mutwe (amygdala) butangira kugabanywa. Ibihumbi by'ibitekerezo bibura. Iremera ryo guhagarara ritangira kugorana.	Sohoka hanze, mu cyaro. Ntuzane telefoni. Ntuzane akazi. Rebye iby'imbere yawe. Tanga amashusho yibyo usanze, ntukabishyire hamwe.	Idoze y'ibanwa. Iyi serivisi ifite uburyo bwo gufatanya kuri buri wese, mu byiciro bitandukanye byo kwiyubaha. Mutangire hano.
20–60 min.	Uburemerezi bw'umwuka bugabanuka kandi burushaho kuba mwene. Imikorere y'ubwonko mu ishami ry'imburabugingo ishobora guhinduka, ikava ku byo umuntu yumva cyangwa abibaza buri kanya (default mode) kugera ku bintu by'uyu mugoroba. Uburyo bw'ubuhanga bushobora kuzamuka.	Ijya mu buryo budaremo aho ugiye. Reba ibintu bibaho—ibimera, indege, inyenzi, imyweathero, amazi. Iyo mvugire ni ukwiyumvisha, ntikubere umushinga wo gukora imivugo. Kugenda ni icyiciro cy'inyuma. Kwitondera ni ikiguzi kidasanzwe.	I dosi y'ibanze igomba kuba iri hagati ya gatatu na nane, buri minsi.
90-120 minute.	Gukongozanya neza. Kwiyongera kw'ibimenyinya bita BDNF bigaragazwa. Kugabanuka kwo guhamagira cyane ibintu byawe. Ubwumvikanye.	Ibi bihantu by'masese bigaragara uko usubiramo. Umuryango umwe w'ibiti, urwagwa runaka, umuhanda umwe. Uburyo uhoze ukeneye, burushaho kuba bwihariye - utangira kureba ibintu wabonaga ko udafite	Idoze igorana umwimerere y'umugogoro. Ntabwo ushobora gukurikirana umugogoro muto mu minota cumi. Iminota mirongo abiri ukurikiranira ahantu hamwe

		ubushobozi bwo kubona ku isoko rya mbere.	ntacyo bitanga.
Burya buri gihe.	Kubura ubwoba bwo mu mutwe, kubona amaboko y'imimerere y'umurimo yiyongera, no kuba umuntu ufata ahantu hose hantu hatandukanye nkaho ari iwabo.	Aho umuntu ajya asanzwe, ari hafi kandi ushobora kugera kuriwo uko ugiye. Ugitangira kujyayo mu gihe cy'amapfa y'ubusa no mu gihe cy'izuba. Reba ibintu byohera muri wo n’umwanya uhita umugira inshuti.	Ibuye bw'igihe kirekire. Si akizamurika. Ni umubano.

Imyitozo y'ubuzima.

Ibyiciro by'ibindi bimera si ibitekerezo gusa, ahubwo ni imyitwarire ushaka kugira.

1. Ntabwo ndi umutware, kandi ntarushobora kwifatira ibintu by'umwihariko.
2. Ntabwo ngiye gukoresha iyi gahunda.
3. Rebeho mu mahanga, niba bishoboka. Umuntu umwe umwe ni we ushobora kurenga ibintu by'umwimerere w'inyamaswa.
4. Ntabwo nzi ibyo waba ukora muri iyi minsi. Nta bimenyi byanjyanye n'ibintu byose ushobora kuba ukora.
5. Sohora uyu muntu mu byiciro bya 30, 60, na 90 umunsi. Uburyo bw'ubuhanga bwawe n'uyu muntu buzahinduka uko ubuzima bwawe buhinduka. Ibyiciro bitandukanye byashobora kuba byakwemeraneho mu gihe buri cyiciro.

Icyiciro cya 5 — Ibirungo nk'ibinyobwa.

IGIHUZAMU - Uburakare bwo kwiyuka buhinduza imbaraga z'amabere y’ibipande, ibyo bigatuma igitero gushoboka.

Umuntu asanze ikirungo cy'umutwe (chrysalis) kandi, yumva umwanda usohoka, yashyizeho igikoresho kugira ngo amufashe. Umwanda w’umwanda asohotse – ariko umwanda yaraye apfuye, amabere ye atagombaga gukora. Uburoropero bw'umwanda yo mu kirungo cy'umutwe (chrysalis) buriha imbaraga amabere. Niba nta buroropero, amabere atazongera kugira ubuzima. Umwanda wavuyijwe muri kiriya kirungo cy'umutwe (chrysalis) ntabwo yashoboraga kureba.

Icyuma ni umwanya wo gukora, ntibyo kuba igifundi. Gufunga uwo mwanya bisigajyana umurimo utagombwa kwinjira mu byo bikorwa, kuko iyo gahunda yo kugira icyo bitanga—nubwo itegerezwe neza—ishobora guhindura ibyabaye.

Iyo ibyondo birimo, [Ibiranga] *** Ibirungo by'umwimerere** *** Imashini z'ubuhanga** *** Amasaha y'amato** *** Ibikoresho byo kwiga** *** Ibyuma byo gutwara**	**Iyo uyikubita, ibintu byakurikira byakuruka:** *** Amashyuza** *** Umwanda** *** Ibirungo bitandukanye**	**Ntamenye icyo gushyira hamwe no kuzura bitanga.**
Ibigikorwa byo guhinduka. Guhuza ibintu byahiye. Imigiyo yo gushyira hamwe. Bityo byose bigenda mu cyumba gikikijwe, mu kurimbu, kandi bitagera ku bantu batandukanye.	Icyipiripiri kitagira ubushobozi bwo kugura. Uburyo bw'uguhindurwa butuma icyipiripiri gitoza uburyo bwo kugura amabere. Icyipiripiri cyahinduwe gitazongera ubushobozi, ahubwo kigabanuka.	Ikarabya ifite amakarabo yuzuye. Urwo rugendo rwa karabya cya Monarch rujya mu mirima ya Mexico. Uburyo bwimbitse bwashinzwe ku buryo buhagaze neza. Imbaraga z'amakarabo ziguruka mu ntambwe zafashijwe.

Igihe cyo gukira kigutwaye, kikagufunga - umwanzuro w'umunsi ku munsi, ubushobozi buvuyeho byose kitari mu byiciye bibanza, uburemere bw'ubugongo butazunguruzwa - ni icyumba. Nta aho ukeneye kuba. Ni umuryango mwiza uhagije kugira ngo ushobore gukora ibintu bisaba.

Icyiciro cya 6 - Kuvuka.

IGIHE CENTURION - Ntabwo Uguma Umuvuyeho. Iyo ngingo yari yaragiye. Ikintu gitandukanye gishinzwe.

Ibyondo ntibiguma aho ikiyanga cyari cyagiyeho. Ibyondo bigereraho mu buzima butandukanye, binyuze mu miterere itandukanye, bifite ubushobozi bwo gukora ibintu bitanduye kandi bigamije ibintu bitanduye. Ibyondo birashoborwa ko byaguma bifitanye isano n'ikiyanga - icyumweru cy'ibyoza (hawk moth) gifite imyirondoro y'imyifatire ituma gukora ibintu kimwe - ariko umwimerere we ni utandukanye.

Ubwiyongera mu kwirinda no kunyura ni ukugenda ku buryo bumwe. Umuntu usohoka muri iyi porogaramu yuzuye si umuntu wari umaze kuvumbuka, ahubwo yarahindutse. Ibyo byose byarahindutse bigomba kuba byakozwe mu buryo bw'umwihariko.

Ibiharamagambo by'amabere.

Marker	Ibigaragazwa.	Ibyinshi byatangiye kuvugwa.
Ibyuma byatayeho.	Ibyiciro by'ubuzima byari biteguye ku kuntu umuntu yabyinaga byahindutse. Ibihingo byari bigize ubu buzima ntibyozeho icyo cyaba igikoresho cyo kubyishyira hamwe. Hagati y'ibyiciro, umuntu abigaragaza gato, akeka ko ashaka irya rya rivuga ukuri ku bintu by’ubuzima bye.	Umukobwa w'inyoni mu mahanga y'ibindi binyoni. Ububasha bw'uguhindura umwumba ni ibimenyetso by'iterambere. Umwumba usigaye urihira uwakeneye icyo yagombaga gukura.
Navigasi y'imyirondoro yo mu mpande z'inyuma.	Amahitamo atangawe ntibishingiye cyane ku gushaka kwihangana, kwirinda ibyo abandi bashobora kuvuga, cyangwa gutwara imimerere y'abandi. Ibyo bituma umuntu agira icyizere maze akagira ubwenge bwo guhitamo neza. Umunsi usanzwe urashinzwe kugira ngo ube mwiza kandi ufite ishusho y'icyo umuntu ashaka, kuko umuntu afite ibitekerezo byimbitse ku byo ashyaho.	Ikarima yigirira urukundo, ikoresha izuba n'ikimenyetso cy'ibindi bintu kugera ahantu yatabigeze. Ubwoko bw'uburyo bwo kwitwara ni iby'mu muhanda. Ahapfuza ni aho igerutse mbere yuko ifika.

Ubwumena bwo kwakira no gufasha abandi.	Ntawe utanga gusa cyangwa ntwaye gusa. Mu itsinda, abantu bagomba gufasha abari inyuma, kandi abari imbere bakwiye gufasha abari inyuma, maze kugira ngo buri wese abone ubufasha bufite ubushake bw'igihe.	Ibiranga by'intama z'ibitare (Sandhill Cranes). Kuguruka kunejejweho n'ubushoborero buherukirwa. Uburyo bw'umwihariko bwo guhagarara mu gihe cy'ijambo.
Ibiyago biragaragara.	Ibyo byatanzwe mu bwumvikane—biyatangwa atanga inyunganizi, biturutse ku bintu byinshi cyangwa ibikoresho bisigaye aho biturutse ku nyangamugayo. Uwo murimo urashobora kuba ukomera mu buryo buhoraho kuko ufite ubuzima bwiza, aho gutanga amasomo y'ibyo wakoze.	Ubwiza bwa "Crow" - gusohoka. Uburyo bw'ibindi bisigara (mycelium) bigurira ibirungo ibivu bijya ku mwiye utagize icyabugutse. Umubiri w'umwana wa "Salmon" udatanga ibirungo mu murima. Iyo mvandimwe ituruka mu buzima bwiza nyakuri.

Ibyanditswe ku ma disk ya imagerano.

Ntabwo nzongera ibintu by'ibanze, ntazongeraho amabwiriza cyangwa ibindi bisobanuro. Nta numero z'ubuguzi nshobora gukoresha. Ibihingo bifungiwe bizakoreshwa nkuko biherereye mu bushuti. Ntabwo nzongera amahuye, ntazongeraho amagambo y’Ubwongereza cyangwa ibindi binyuranye. Nta numero z'ubuguzi nshobora gukoresha. Ibihingo bifungiwe bizakoreshwa nkuko biherereye mu bushuti.

KU MA DISIKI Y'IMAGINATION.

Nta kintu.

Nta kintu.

Ntacyo.

Nta kintu.

Iyi cyizite, iyaba umwimerere w'ibintu byari amaze kuvunjirwa, ikenera iki kuva kuri wewe igihe irimo kugira uko iremwa neza?

Ibirindiro bifite ubushake (imaginal discs) bidatanga ibitekerezo byo gukomeza. Bidakeneye ibisanzwe, ahubwo bikeneye: ibintu byahiye bigeze ku mwenge, umwirondoro utagombwa, igihe cyifuzwa, kandi kwiruka ntikongerwe imbere.

Iki gitabo, "The Chrysalis," gisozwe.

THE CENTURION - Isi irimo ibindi bintu by'abantu benshi bifite ibisubizo ku bibazo ufite. Shobora kubyiga.

Ikarima yigira ahantu itaragiye mbere. Umwana w'inkoko y'ibindi, uvuye mu manyanga akaba afite ubushobozi bwo kugura. Ibirungo bijya aho byavuyemo, bigurisha amazi y'inyanja. Inkoko y'impeshinsi iteka, ifatanyije n'ubwenge. Umukobwa w'inkoko, yishimira guhinduka kw'umwijima we. Umuzi w'intsinzi uvuka mu mavombo agasengana, ukagera ku byo atanga. Inyenyeri itanga ibihimbano kandi ifite ubwenge bwo gukora. Inkoko y'inyamaswa igira imbaraga mu bwitwa bwayo. Imyumbavu ituma hiruka inyubako isigaye, ikorera hamwe. Umushyimande w'ibindi uvuga no guha ibindi umugisha.

Izi si ibintu bifatwa nk'ibimenyiste mu mwimerere. Ariko ni inyandiko zivuyemo ubumenyi buvuka muri iyo ntara. Ibyogero byagiye bigira ibisubizo ku bibazo byumvikana, birimo ukwiyumba, kwaguka, kugenda nta mapero, ububabare bw'amaboko, n'ubushake bwo gukorera hamwe - kandi byakomeje kubikora mu myaka irenga mirongo ibihumbi. Ibice byabyo birimo imibiri yagiye yubatswa no kugira ibisubizo. Ni abahanga bakuru b'ibyiyumvikanwa byo mu buryo uwo mwimerere usobanura.

Ijye hanze. Tume umwe muri bo. Rebe uko akora ibyo yagenzuriwe gukora. Mubuze icyo azi ku byo witeganyije.

Igitanda gisubira mu mwuma. Imyenge y'ibindi bice bya nyabwa irekurwa. Icyipaa gikora amakariso yabyo. Uburororе butuma amakariso yuzura niwo burororе butuma icyipaa gukora urugendo. Nuko uko icyipaa gitanga, rugenda kure cyane kuruta igitanda cyari cyagendeyeho.

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _